ZAMAN 12 MART 2005 CUMARTESİ SAYI: 118 ZAMAN'LA BİRLİKTE SATILIR www.zaman.com.tr/ailem

ailem



Gebelikte beslenme rehberi

Hamilelikte nasıl beslenmeli? Nelere dikkat etmeli?

İÇİNDEKİLER

ZAMAN ailem

12 MART 2005 CUMARTESİ SAYI: 118

Feza Gazetecilik A.Ş. Adına İmtiyaz	Sahibi
Genel Yayın Müdürü	Ekrem Dumanlı
Yayın Danışmanı	Hamdullah Öztürk
Yayın Editörleri	Serhat Şeftali Mustafa Aydın Şemsinur B. Özdemir
Katkıda Bulunanlar	Ali Demirel Ali Budak Osman Karyağdı
Tasarım	Mehmet Şimşek
Kapak	Y. Emre
Sorumlu Müdür	Yakup Akalın
Reklam Koordinatörü	Yakup Şimşek

Çobançeşme Mh. Kalender Sk. No: 21. 34196 Yenibosna-İstanbul
Tel: 0212 639 34 50 (pbx) www.zaman.com.tr
Baskı: Feza Gazetecilik AŞ Tesisleri

http://www.zaman.com.tr/ailem
Öneri ve teklifleriniz için: ailem@zaman.com.tr

Münasebetsiz insan

- Siz de mi Bursa'ya yolculuk yapıyorsunuz?
- Evet.
- Bursa'da mı oturuyorsunuz?
- Hayır.
- İstanbul'da ne iş yapıyorsunuz?
- Evli misiniz? Çoluk çocuk var mı? Çocuklarınız olursa ne isim verirsiniz?
- Yaşınız göstermiyor; ama üniversiteyi yeni bitirmiş gibisiniz?

***

- Hükümetin "falanca icraatı" için ne düşünüyorsun?
- Sence yanlış yapıyorlar değil mi?
- Sen nereliydin, annen-baban da oralı mı? Neden doğduğun yerde oturmadınız? Baban ne iş yapıyor? Annen de çalışıyor mu? Kaç yıldır çalışıyorsun? Sorması ayıp, ne kadar maaş veriyorlar sana? Ev kiran ne kadar? Nasıl, geçinebiliyor musun? Eşin nereli?...

***

Sorular uzayıp gidiyordu. Sanmayın ki soruları soran Mustafa Bey'in yakından tanıdığı bir insan. İlk soruları soran, bir otobüs yolculuğunda yanına oturduğu orta yaşlardaki bir beydi. İkinci soruları soran Fuat Bey'le tanışıklığı da bir merhabadan öteye gitmiyordu. Ama bu konuşma bir sohbetten ziyade karşıdaki insanın sorguya çekilmesi gibiydi. Her soru Mustafa Bey'i daha da sıkıntıya sokuyor, soruları geçiştirmeye çalışıyordu. Ama karşındaki insan densiz olmaya görsün. Sen istediğin kadar sus, sen istediğin kadar lafları geçiştir. O zafer kazanmış komutan gibi saldırı üstüne saldırı yapmaktadır. İnsan sorduğu sorunun cevabından ne denilmek istendiğini anlayamaz mı? Densizlik üst düzeyde ise anlayamaz. Sorulara siz istediğiniz kadar "evet" ya da "hayır" deyin.

***

Densizlik, züccaciye dükkanında yolda yürüyormuş gibi elini kolunu sallayarak yürümek gibidir. Kırdığınız bardakları, tabakları görmez, şakırtısını duymazsınız bile. Yıktığınız gönüllerin burkuntusunu hiç ama hiç hissetmezsiniz. Eğer yaptığınız hareketlerin sonuçlarını düşünmüyor, söylediğiniz lafların nereye gideceğini bilmiyorsanız, sorumsuzluğun yanına seviyesizliği de eklemek gerekir. Densizlik için bazen cahillik bir sebep olurken, okumuş adamın patavatsızlığına da zevzeklik ve görgüsüzlük bir sebep teşkil eder.

***

Mustafa Bey, seviyesiz, düşüncesiz ve sorumsuz insanların bu sohbetlerinden çok rahatsızdı. Amma velakin onlara bu durumu nasıl anlatabilirdi? Hiç olmadık bir ortamda, "Sen öğretmensin, hele şu 7. sınıfa giden kızımın matematik sorusunu bir çöz hele!" diyen bir adama ne demeliydi. "Ben tarih öğretmeniyim, matematik sorusunu çözemem mi?" diyecekti. Ya da "Senin arabayı bir saatliğine alabilir miyim?" diyen babasının arkadaşının hiç de önemli olmayacak bir işi için arabasını istemesine "hayır veremem" diyebilir miydi. İki gündür tamirden çıkaramadığı arabası için "Arabayı tamirciye göstermem gerekiyor" demek ne kadar doğru anlaşılabilirdi.

***

Münasebetsiz insan sınırlarını bilmeyen insandır. Sana söylenmediği sürece bilmen gerekmeyen konularda yaşadığın merak, çevrendeki dostlarının dostluğunu öldürür.

Serhat Şeftali | s.seftali@zaman.com.tr

لاَ يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ

Lâ yü'minü ehadüküm hattâ yühıbbe lie**h**îhi mâ yühıbbü linefsihî

Sizden hiçbiriniz kendisi için sevip arzu ettiği şeyi din kardeşi için de sevip istemedikçe hakiki manada iman etmiş olmaz.

(BuhariF, İman 7; Müslim, İman 71-72)

Cömertliğe alıştırma yaptırın

Süleyman Hilmi Tunahan Efendi merhumdan:

İnsanın sahavet (cömertlik) damarlarında tutukluk vardır. Onun açılması için vereceğimiz zekât, fitre ve benzeri hayırları cimri kimselere teslim ederek: "Şunu filân müesseseye yahut filân kimseye veriver." derseniz, o da vermeye alışır.

Bu sûretle hem sizin verdiğiniz makbul olur, hem de vermeye teşvik ettiğiniz için ecir alırsınız.Bir adam, kendi cimri olduğu hâlde, hem teşvik istemez, hem de başkasının ihsanına tahammül edemezse, o zaman doğrudan cennete giremez. Kendi yapamıyor, lâkin teşvik ediyorsa, o kimse müstesnadır.

Bana geleceğine kendine gel!

Mahir İz anlatıyor:

- Mahmut Kemal İnal Bey'in kitaplarında yer almaya can atan biri, her gün onu takip eder dururmuş.

"Son Asır Türk şairleri"ni kaleme aldığı günlerde oluyor bu.

Adamın amacı, bir şekilde Mahmut Kemal İnal Bey'in dikkatini çekmek, gözüne girmek, hazırladığı "Son Asır Türk Şairleri" kitabına geçmek…

Adam, onu bir gölge gibi takip ederken, bir gün, Mahmut Kemal Bey, ona;

- Efendi, demiş, görüyorum ki boyuna bana gelip gidiyorsun.

Böyle her gün bana gelip gidecegine, bir defacık olsun kendine gelsen, kendine dönsen daha iyi edersin!

Allah şerrin tümünü bir eve doldurdu. Dünya sevgisini de bu eve anahtar yaptı. Hayrın tümünü diğer bir eve doldurdu. Zühdü de bu eve anahtar yaptı.

FOTOĞRAF: AP



İnsan ne kadar doğru ve güzel iş yaparsa yapsın, birtakım tenkitlerden kurtulması, mümkün değildir.

Gayeleri seni taciz edip susturmak

Hasan-ı Basrî'ye denildi ki:

- Ya Eba Said! Bazı insanlar senin meclisine geliyor. Onların gâyeleri senin konuşmalarında hata bulup sana sual sormak suretiyle, seni susturmak, taciz etmektir. Hasan-ı Basrî, bu sözü tebessümle karşıladı ve şu cevabı verdi:

- Siz hiç üzülmeyin! Ben nefsime cennetin meskenlerini, Rahman'ın komşuluğunu teklif ettim, nefsim de bunları istiyor. Ben nefsime, halkın dilinden selâmet bulacağını söylemedim. Bu yüzden, dediğiniz durumların olacağını, o da biliyor ve bekliyor. *(İmam-ı Gazali, İhya)*

Siz nasıl olursanız, onlar da öyle olur

İbn-i Ömer'den (ra):

- Allah Resulü (sas) buyurdu ki:

"Babalarınıza iyilik edin ki, oğullarınız da size iyilik etsin.

Siz erkekler iffetli olunuz ki, kadınlarınız da iffetli olsunlar.

***

Ana-baba çocuğunu isyan haline düşürmekten sakınmalı.

Ebu Hureyre'den (ra):

- Allah Resulü buyurdu ki:

"Çocuklarınızın size iyilik etmesinde onlara yardımcı olun. Yoksa çocuklarınızı kendinize âsi edebilirsiniz.

(Taberani, Mu'cemü'l-Evsat)

FOTOĞRAF: AFP



FOTOĞRAF: REUTERS

İnsanlar istemeyeni severler, Allah ise isteyenden hoşnut olur

Fudayl bin İyaz'dan:

- İnsanların en çok hoşuna giden kişi, onlardan bir şey istemeyip müstağni (elinde olanla yetinen) olandır. En çok kızdıkları kişi de, kendilerine muhtaç olup bir şeyler isteyendir.

- Allah'ın en çok sevdiği insan ise, kendisine muhtaç olduğunu bilip, bir şeyler isteyendir.

En çok gazaplandığı insan da, kendisinden bir şeyler istemeyip muhtaç olduğunu unutandır.

Amel ne anlama gelir, ne ifade eder?

Bir Müslüman'ın inancının gereği olarak yerine getirdiği bütün ibadetler birer ameldir. Kişinin niyet ederek ve şuurlu bir şekilde yaptığı bütün faaliyetler "amel" kategorisine girer. Kur'an pek çok ayet-i kerimede Allah'a imandan sonra hemen amel işlemeye dikkat çeker. Böylece insanın kurtuluşunun iman ve onunla bütünleşen amele dayandığını haber verir.

Babalarından çocuklarına öğütler

Hz. Adem'den oğlu Hz. Şît'e (r.anhüma):

"Ey Şît! Dünyaya gönül bağlama. Her işin sonuna bakıp neticesinin nereye varacağını düşün. Bir işe başlayacağın zaman kalbine sıkıntı gelirse o işi bırak yapma ve hayatın boyunca sürekli danışarak iş yap.

Allah Resulü'den (sas), Hz. Fatıma'ya (r.anha):

"Ey kızım! nefsini su ile pak eyle, lisanınla Rabbini zikreyle ki erkeğin sana baktığı zaman ferahlansın. Gözlerini de sürmele, zira sürme kadınların ziynetidir. Ey Fatıma! Allah katında kabul edilen ibadetler yap. Çünkü kıyamet gününde ben de seni Allah'ın azabından kurtaramam."

Hz. Ali (ra):

Ey oğul! Her şeyden önce Allah'tan kork. Bütün emirlerini yerine getir. Onu anmakla kalbini yaşat. İpine sımsıkı sarıl. Cimri ile arkadaş olmaktan sakın. Çünkü o kendisine en fazla ihtiyaç duyduğun anda senden uzaklaşır. Fasıkla arkadaş olmaktan sakın. Çünkü o, çok değersiz şeye seni satar.

Abdülkadir Geylani (ra):

"Ey evlat! Önce nefsine öğüt ver. Onu yola getir. Sonra başkalarını, senin henüz ıslaha muhtaç hallerin var. Gözlerin bir adım ötesini görmüyor. Körleri neyinle yola getirmek sevdasındasın."

Lokman Hekim (as):

"Ey oğulcuğum! İnsanlara karşı avurdunu şişirme (kibirlenme) ve yeryüzünde çalımla yürüme. Çünkü Allah övünen ve kuruntu edenlerin hiçbirini sevmez. Yürüyüşünde tabii ol, sesini alçalt, çünkü seslerin en çirkini elbette merkeplerin sesidir. (Lokman Suresi/17-19)

İmam-ı Gazali (ks):

"Ey oğul! Bilmediklerini öğrenmek istiyorsan, ilk önce bildiklerinle amel etmelisin. Allah vergilerinin en hayırlısı akıl ve ilim olduğu gibi, musibetlerin en kötüsü de ahmaklık ve cehalettir."

Mevlânâ Celaleddin Rûmi (ks):

Ey oğul! Eğer düşmanını sevmek, düşmanının da seni sevmesini istiyorsan, kırk gün onun iyiliğini ve hayrını söyle. Göreceksin ki o düşman, senin en yakın dostun olacaktır. Çünkü gönülden dile, dilden de gönüle yol vardır.

İbrahim Edhem (ks):

"Ey oğul! Vakitlerin en şereflisi olan gençlik çağı, amellerin en faziletlisi olanlar için harcanmalıdır. İşbu ameller mukaddes yüce Hakk'ın ibadet ve taatidir.

Şeyh Edebali (ks):

"Ey oğul! Caniler arasında alime, zenginken fakir düşene ve hatırlı iken itibarını kaybedene acı!.. Unutma ki, yüksekte yer tutanlar, aşağıdakiler kadar emniyette değildir." ehalettir."

Güzeli zaten herkes "güzel" olarak görür. İş, kötü gibi görünen şeyler içindeki iyi ve güzeli bulabilmektir. Bu da imanın kemâliyle ilgilidir.

■ RAMAZAN KERPETEN

Nasıl mutlu olabiliriz?

Çoğumuz için mutluluk büyük hayalleri gerçekleştirmek ve büyük hazlar almak şeklinde algılanır. Yani kendisine güzel bir ev almakla, büyük bir villa yaptırmakla, en lüks arabayı almış olmakla, ya da devletin en yüksek makamlarına gelmiş olmakla... Bunları yapmak da çoğu zaman bir kuruntudan ibarettir. Bunları gerçekleştirmek için hedefli bir çalışma da yoktur; ama yine de içten içe "ah bu hayal ettiğim olsa mutlu olurdum şimdi!" denilir Ya da bu hayaller için çabalansa da bu gayeye gidilen yollarda hep gergin ve mutsuz olunur. Amaçlanılan gayeye ulaşıldığında ise o hedef olmaktan çıkar ve büyüsünü kaybeder. Hani hayatımızı ona ulaşmak üzerine programlamıştık, hani mutluluğumuzun anahtarı o hayalimizdi?

Ulaşılan hayal, gaye olmaktan çıkar, kazanılmış bir haktır sadece. Ya büyük hazlar? Bunlarla gerçek mutluluğu yakalamış olur mu insan? Büyük haz ve lezzetler, yaşandığı esnada bir mutluluk verir insana; ama sonra derin bir boşluk. Yani "Zeval-i lezzette elem vardır." Yani lezzet ve tatların bitmesinde insana üzüntü vardır. Çok arzuladığınız bir tatlının tadı bile boğazınızdan geçinceye kadardır. Sonra bir buhar olur, kaybolur gider lezzetten yana kalan ne varsa. Artık hazım ve sıkıntı başlamıştır.

Mutluluk, bazen elem ve kederlerin bitmesidir. Zira Yaradan da bazen kulunu sevindirmek için "devesini kaybettir, sonra buldurtur." Kaybedilen bir sağlığın, malın.. bulunması dahi başlı başına bir mutluluktur. Haddizatında, mutlulukların o kadar büyük sebeplere dayanması gerekmiyor; bazen bir güneşin doğuşu, bir bebeğin gülüşü, bir bülbülün ötüşü.

Mutluluk belki de hangi pencereden baktığımıza bağlıdır. Güzel gören güzel düşünür, güzel düşünen de hayattan lezzet alır. Güzeli herkes güzel görür; iş, kötü gibi görünen şeylerdeki güzel noktaları yakalayabilmektir.

BOŞ VAKİT

Kederli olmanın sırrı da budur, arayana; "Kederli olup olmadığımızı düşünecek kadar boş vakte sahip olmamızdır."

Bernard Shaw

DÜŞÜN

Sahip olduklarımızı nadiren, eksiklerimizi her zaman düşünürüz.

Shakespeare

ÜLSER

Mide ülserlerine yedikleriniz neden olmaz. Ülserler sizi yiyenlerden oluşur.

Dr. Joseph Montague



FOTOĞRAF: REUTERS

İnsana hayat veren yaşatma duygusudur. Yaşatma duygunuza ulvî gayeler eklemelisiniz.

Hayata hep karamsar bakan kimseyi hiçbir şey memnun edemez, saraylarda da olsa mutsuzdur. Hayata karşı iyimser olan, olumlu bakan kimse ise zindanlarda da olsa mutludur.

Hayatı yaşanılır kılan ve insanı mutlu eden belki de yaşatma duygusudur, yaşantımızda ulvi bazı maksatların olmasıdır. Bir Batılı mütefekkirin bu hususta çok anlamlı bir tespiti vardır: "Sadece elli, altmış yıl yaşamak için bu dünyaya geliyor ve yeri doldurulmaz saatleri, bir yıl içinde kendimizin ve herkesin unutacağı şeyleri kara kara düşünerek geçiriyoruz. Hayır! Yaşamımızı dişe dokunur işlere ve duygulara, büyük düşüncelere, gerçek aşklara ve kalıcı şeylere adayalım. Çünkü hayat küçük olmayacak kadar kısa."

Bu da kendimizi tanımakla; yeryüzüne İlahi bir Güç tarafından ulvi maksatlarla gönderilmiş olduğumuzu bilmek; ve bütün kainatla birlikte, kalplerimizi de var eden "Kalpler ancak Allah'ı anmakla mutmain olur" reçetesinin sahibine iltica etmekle mümkündür.

Kendini, mayasını tanıyan Yaratıcısını da tanır, O'nu bulur, "O'nu bulan ne kaybetmiştir ki, O'nu kaybeden ne bulmuştur ki!"

Salih Yusufoğlu
s.yusufoğlu@zaman.com.tr

Mektup adresi: Ailem Dergisi (Salih Yusufoğlu) Çobançeşme Mh. Kalender Sk. No: 21 34196 Y.Bosna/İST.

Ailem'in örnek gelin ve kayınvalidelerine kucak dolusu teşekkürler

Televizyonlarda, gazetelerde öyle olumsuz bir hava estiriliyor ki, bilmeyenler gerçekten bu güzel ülkede iyi geçinen, birbirlerine ana-kız gibi davranan, her şeylerini paylaşan gelin-kayınvalidenin hiç olmadığını zanneder. Fakat durumun böyle olmadığını, bizlere gelen yüzlerce mektup çok güzel açıklıyor. Ailem'in örnek gelin-kayınvalidelerini en güzel dileklerimizle selamlayıp, gelen harika mektuplardan bir demet sunuyoruz...

Öz annemin yapmadığını kayınvalidem yaptı

O güzel insanı 'kayınvalidem' sıfatıyla değil 'annem' olarak anlatacağım. 38 yaşında 2 çocuk sahibi bir anne ve gelinim. Canım annem ise 70 yaşlarında. Allahü Teala'ya binlerce şükrediyorum ki bana böyle bir 'anne' nasip ettiği için. Çünkü, o kadar mantıklı, o kadar olgun, o kadar sabırlı, o kadar hanımefendi ve güzel ruhludur ki, sizin en kötü özelliğinizi hiç hissettirmeden güzelliklere ve iyiliklere çevirir. Canım annem, zaten Şehzadeler Şehri Amasya'dandır. Osmanlı hamınefendiliğinin tüm asilliğine sahiptir. Hayatımın bütün zor zamanlarında onu yanımda buldum. İki defa çok ciddi rahatsızlık geçirdim. Yatalak olacak kadar rahatsızlanmıştım. Tedavimin zorluğu, evin sürekli işleri, eşimin ve çocukların bakımları ve ihtiyaçları gibi işleri yapmak için kendi annemi yanıma çağırmıştım. Fakat benim bu halime öz annem iki hafta zor dayandı. Asabi bir mizaca sahip olduğu için de beni kırarak öylece bırakıp gitti. Hayatımdaki iki önemli hastalığımda da aynısı oldu. Her defasında o mübarek insan 'canım annem' (kayınvalidem) bu durumdaki ezilmişliğimi ve acımı bana hiç hissettirmeden; sıcacık gülüşüyle, güzel gözlerinde biriken buğularla bana bakarak, ihtiyaçlarımı giderdi, yemeklerimi yedirdi, mis kokulu çarşaflarında yatırdı, çocuklarımın ve kocamın ihtiyaçlarını giderdi. 1-1,5 ay içinde ilgisiyle, şefkatiyle beni kendime getirdi. Benden dualarını hiç eksik etmedi. Geceleri onun odasından sızan ışık, sanki onun nuruydu. Seccade başında açtığı elleri, sanki beni kucaklıyordu.

Canım annem, Allah senden razı olsun. Rabbim seni başımızdan eksik etmesin. Güller diyarı Isparta'da seni hergün sırtıma alıp mis kokulu gül bahçelerinde dolaştırsam da hakkını ödeyemem. Hakkını helal et canım anneciğim... **Rumuz: Gelinin, Isparta** *(Not: Hediyeniz için adresinizi bekliyoruz.)*

Kayınvalidem olağanüstü bir insan...

Bundan 2,5 yıl önce komşularımızdan birinin yaşadığı sıkıntılara çok üzülmemiz ve aynı durumun bizim de başımıza gelebileceği endişesi, eşimin ve benim ruh halimizi bozmuştu. Çok kötü günler yaşıyorduk. Evimize girmeye dahi cesaret edemez duruma gelmiştik. İşte tam bu sırada kayınvalidem devreye girdi. Bizleri gerçekten, bir anne gibi, kanatlarının altına aldı. Hem moralimizi düzeltmek hem de yaşamımızı normal hale getirebilmek için çok büyük çabalar sarf etti. Biz ailece 3 ay boyunca kayınvalidemlerde kaldık. Bu süre içinde bir an olsun bizi kıracak hiçbir şey yapmadı. Yaşadığımız olay sebebiyle bizi eski evimize bir daha göndermedi. Başka bir eve taşındık, taşınma işini dahi onlar üstlendi. Kayınvalidem olağanüstü bir insan. O kadar harika ki, benim gerçekten dostum, annem. Allah ondan razı olsun. Onu çok seviyorum. İnşallah ben de onun gibi bir kayınvalide olabilirim... Ömrüm oldukça onun yaptığı her şeyi hatırlayacak ve minnettar kalacağım... Fatma, Ankara



Rabbim, gelinimden razı olsun

Benim Nuray isminde harika bir gelinim var, Allah ondan binlerce kere razı olsun. 20 yıldır gelinimle beraber yaşıyoruz. Hem bana, hem kayınpederine, hem de eşine (oğluma) çok saygılı, anlayışlı ve hürmetkâr. Güzel gelinim bizleri kendi annesi babası gibi bildi ve öyle davrandı her zaman. Eşim, yatalak hasta olmuştu. Gelinim hiç sızlanmadan, oflamadan zevkle kayınpederine hizmet etti, onun çamaşırlarını yıkadı, yatalak olduğu için de yemeklerini sürekli gelinim bizzat yedirdi. Eşim vefat ettiği zaman da kendi babası vefat etmiş gibi üzüldü, acı çekti. Şimdi aynı hizmeti bana gösteriyor sevgili gelinim. Çünkü yakın zamanda benim kolum kırıldı. Yine beni de aynı kayınpederine yaptığı gibi elleriyle besliyor. İlaçlarımı saati saatine takip ediyor. Yemeklerimi kendim yiyebildiğim halde zorlanmamam için kendi yediriyor. Bakımımı yapıyor ve hiç şikayet etmiyor. Gelinim böyle harika olunca hem benim hem de oğlumun nazarında kıymeti daha da artıyor. Allah gelinimden razı olsun. Bazen gelin-kayınvalide geçimsizliklerini duyunca gelinimle şaşırıyoruz. Hem de bazı inançlı insanların böyle olumsuz örnek olması iyice şaşırtıyor bizleri. Rabbim herkese gelinim gibi hayırlı gelinler nasip etsin... Şakire Bakkaloğlu, Manisa

Kayınvalidem, mutluluğum için elinden geleni yapıyor

Evlililiğimin 11'inci ayına girmek üzereyim ve Allah'ıma çok şükür mutlu bir ailem var. Eşim ve ailesi bana karşı çok iyiler. Kendimi onların gelini değil kızı olarak görüyorum. Kayınvalidem, (aslında kayınvalide kelimesini kullanmak istemiyorum; çünkü o benim ANNEMDİR), çok düşünceli, merhametli, yardımsever ve çok güzel bir insan. Her konuda birbirimize yardımcı olur ve birbirimizi destekleriz. Bana doğru olanı gösterir, yalnışım varsa da kırmadan söyler. Her zaman bana bir anne şefkatiyle ve sevgisiyle yaklaşmıştır. Ben onlardan memnunum, Allah'da razı olur inşaallah.

Evlendikten sonra, kayınvalidem mahalledeki bütün komşuları evine toplayıp, yuvamızın mutlu ve bereketli olması için dua mahiyetinde Kur'an ve mevlüt okutturdu... Ev misafirlerle dolup taşmıştı, öyle mutlu olmuştum ki. Kayınvalidem benim yuvamın bereketi ve mutluluğu için çırpınıyordu. Bana yapılan en güzel hediyelerden birisiydi bu. Bu örnek davranışıyla onun için ne kadar değerli olduğumu bir kez daha anladım. Sevgili anneciğim, seni çok çok seviyorum, Allah bu günlerimizden daha mutlu günlere ulaştırsın bizi. Rabbime şükürler olsun ki senin gibi bir anne nasip etti bana... İnci Alankaya, Fransa

Yasemin Yalçın Aktosun
Danışman Psikolog y.aktosun@zaman.com.tr

Mektup adresi: Çobançeşme Mh.
Kalender Sk. No: 21 Y.Bosna/İstanbul

Babalığın ilk günleri

Babalar kendilerini dışlanmış hissedebilir

Gerçekten de çok kolay değildir babalığa merhaba denen ilk günler. Çünkü babalık, annelik yoğunluğunda iç güdüsel bir duygu değildir. Öğrenildikçe bu duygu erkek tarafından benimsenir. Özellikle de çocuğun babasını tanıdığı ve tanıdığını belirtmek üzere tepkiler vermeye başladığı dönemlerde bu duygu çok daha yoğun hissedilir.

Babaların içlerinde bulundukları psikoloji zaman zaman farklılık arz edebilir. Şöyle ki kimi zaman yalnız kaldıklarını ve dışlandıkları psikolojisini hissederler, kimi zaman ise bir ailenin reisi olduklarını düşünür, sorumluluk güdüleri ile dolarlar. Konuyu biraz daha açacak olursak; evet bazı babalar doğum sonrası yalnız kaldıklarını hissedebilirler. Çünkü rahatsızlığından dolayı anne ile veya eve gelen minik üye ile ilgileniyordur. Babanın ilk günlerde uyuyacağı yer, yemek düzeni vs... farklılaşabilir. Fakat genelde anne ve çocuk ile ilgilenildiğinden babayla ilgilenilmek ve onun duygularını paylaşmak pek de kimsenin aklına gelmez. Bunun dışında babalar, sorumluluk duygusuyla dopdolu olabilirler. Bu duygu gerek toplumun erkeğe yüklediği misyondan ve gerekse bebeğin masumiyetinin oluşturduğu duygudan kaynaklanıyor olabilir.

Babadan genellikle bir şeyler beklenir. Her şeyden önce anne psikolojik açıdan zor günler geçirdiği için, eşinin ona destek olmasını bekler. Durumu organize etmesi gerekmektedir. Fakat babanın bunları sağlıklı bir biçimde yapabilmesi için kendisine de destek olunması gerekir. Baba artık geleceğe dair planlar kurmaya başlamıştır. Nasıl bir baba olmalıyım? sorusuna cevap bulmaya çalışır.

BABALAR NE YAPMALI?

- Babalık duygusunu yoğun yaşamak için acele etmeyin. Bu duyguyu içselleştirmeniz zaman alabilir.
- Daha önce baba olmuş insanlarla duygularınızı paylaşın.
- Kenarda durup olayları seyretmek yerine aktif olun. Tek yaptığınız bebeği sevmek için sıra beklemek olmasın. Unutmayın yeni doğan bebek meşgul olur. O ya emiyordur, ya uyuyordur, ya altı temizlenecektir veya gazı vardır. Onu sevmeniz için bütün koşulların uygun olması gerekir. Bütün bunları beklemek yerine bu görevleri biraz da siz üstlenin. Mesela çocuğunuzun gazını siz çıkarmaya çalışın.
- Kendinize ve ailenize zaman tanıyın, evinizdeki düzenin ve eşinizin tamamen eskisi gibi olması için sabırlı olun.
- Bebeğinizi ilk saatlerden itibaren yalnız bırakmayın. Kucağınıza alın, uzun uzun yüzüne bakın.
- Unutmayın eşinizin de sizin desteğinize ihtiyacı olacaktır.
- Doğal, rahat olun. "Ben erkeğim, çocukla fazla ilgilenemem" kompleksine girmeyin.

...en iyi kek sizinki olacak...



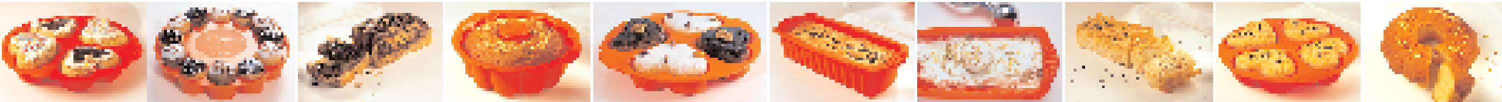
Çünkü;

- %100 sıvı silikon, katkı maddesi içermeyen,
- Sıcakta erimeyen, soğukta donmayan,
- Yağ gerektirmeyen, yiyeceklerinizi yapıştırmayan,
- Temizlerken deterjana ihtiyaç duymayan,
- Kanserojen madde içermeyen, son derece sağlıklı,
- -25°C ile 220°C arasında güvenle kullanılabilen;

Silikon Kek Kalıpları Soft Bowl ile artık Türkiye'de!



FIRIN, MİKRODALGA FIRIN, BUZDOLABI VE DERİN DONDURUCU İÇİN TASARLANMIŞTIR.



www.softbowl.com

2e FORM PAZARLAMA

işli grup

[illegible]

Yeni Halkapı Yolu Emintaş Aliz. Sanayi Sitesi No: 10/146 34030 Bayrampaşa - İstanbul. Tel: +90 212 567 90 53 Fax: +90 212 612 71 95 info@2eform.com

[illegible]

Eski nişanlımla şimdiki nişanlımı kıyaslıyorum

RUMUZ: PAPATYA /İSTANBUL

Merhabalar.......

Ben bir kez nişanlandım ve nişanlanıp ayrıldım. Ayrıldıktan 5-6 ay sonra başka biriyle nişanladım. Yeni nişanlımla birbirimizi pek fazla tanımadan onun ısrarları üzerine acele nişanlandım. Çünkü askere gideceğini vs. söyleyerek beni buna ikna etti... fakat bazen aklıma eski nişanlım geliyor ve bazen yeni nişanlımı eskisiyle kıyaslayınca düş kırıklığına uğruyorum. Acaba yanlış mı yaptım? Bu arada yeni nişanlımın eskisinden haberi yok dolayısıyla hem de ondan korkuyorum... Şu an yeniden bir ayrılık yaşayamam. Çünkü çevrem açısından iyi olmayacak, nişanlım çevresi tarafından sevilen ve kariyeri olan biri hem onun hem de benim açımdan ayrılık bir felaket olacaktır... ama onu gerçekten sevip sevmediğimden emin değilim! Ne yapmalıyım? Benim durumum diğer arkadaşlara örnek olur da inşaallah onlar da böyle kötü bir duruma düşmezler...

Merhabalar

Bütün bu anlattığınız sürece baktığımda düşünmeden adım attığınızı görüyorum. Ve bu adımların sonucunda da yaşanan pişmanlık, belirsizlik ve kaygı durumlarını yaşıyorsunuz. Nişanlılık süreci tarafların birbirlerini tanımalarını sağlayan güzel ve özel bir süreçtir. Bu süreç içinde taraflar anlaşamamış ve bir evliliğe başlayamayacakları inancı içinde olabilirler. Ve bu gayet normaldir. Sonrasında da bir başka şahısla evlilik sürecine girme adına nişanlanma da gayet normal bir davranış. Ancak nişanlanma kararı ve daha izdivaç kararı ikna ederek ve de ikna edilerek alınabilecek bir karar değildir... Sizin bu insanı tam anlamıyla benimsemeniz gerekir ki evlilik sürecine evet diyebilesiniz. Oysa sizin yaşadığınız durum ifade ettiğiniz kadarı ile tek taraflı onaya tabi olmuşsunuz. Bütün bunlara rağmen alınan karar gerçekten de isabetli bir karar da olmuş olabilir. Bu sebeple şuandan sonra yeni nişanlınızla içinde bulunduğunuz süreci irdelemekte fayda var. Öncelikle kıyaslama davranışı içinde olduğunuzu belirtmişsiniz. Kıyaslama her defasında sizi mutsuz edecek ve bir kusur bulmanıza neden olacaktır. Her bireyi kendi konumunda incelemeli ve anlamaya çalışmalısınız. Her insanın "nev'i şahsına münhasır" olduğunu unutmayın. Eski nişanlınızla ayrılma nedenlerinizi düşünün ve bu insanla artık bir bağınızın olmadığını fark edin. Ve sonrasında şu anki nişanlınıza yoğunlaşın. Ve birtakım beklentileriniz veya istekleriniz varsa kıyaslamak yerine uygun bir üslupla bunu nişanlınıza aktarın.

Ayrıca çevrenin etkisinde kalarak bir evlilik başlatılmamalıdır. Bunu da aklınızdan çıkarmayın. Gerçekten bu insanla da ciddi sorunlar yaşıyorsanız nişanlılığınızı bir kez daha gözden geçirmelisiniz. Bütün bunların başında nişanlınıza karşı dürüst olmayı ihmal etmeyin. Şu an sakladıklarınızı evlilik sonrası öğrenecek olursa bunun evliliğe ciddi anlamda negatif yansımaları olacaktır. Sizi içinde bulunduğunuz her türlü yaşantı durumuyla kabul etmesi evliliğin sıhhati açısından da önemlidir.

Yasemin Yalçın Aktosun

Danışman Psikolog y.aktosun@zaman.com.tr

FOTOĞRAF: AA



Evlilik 24 saat kesintisiz destek demektir.

Evlilikte mesai yoktur. "Şu saatte konuşulur, bu saatte konuşulmaz" denilemez.

Eşinizle her saatte konuşabilmelisiniz.

Evlilikte mesai saati uygulaması olmaz

Geçenlerde bir danışanım eşiyle bir türlü konuşamadığını dile getirdi.

- "Eşimle konuşamıyorum! Çünkü, ancak çocuklar uyuduktan sonra kendimi rahat hissediyorum. Ve bu saatten sonra eşimle bazı meseleleri konuşmak istediğimde eşimin tepkisi "Bu saatte konuşulmaz!" şeklinde oluyor. Ve ben aylardır, beni rahatsız eden meseleyi eşime açamadım." dedi. "Bu saate konuşulmaz!" cümlesi üzerine ben de bu yazıyı kaleme almaya karar verdim. Biliyorum ki birçok birey aynı sorunla karşı karşıya kalıyor. Özellikle de erkeklerin işlerinden yorgun dönmeleri ve bu yorgunluk sebebiyle eşlerine dair meseleleri ikinci plana atmaları evlilikleri zedeleyen faktörlerden biridir. Halbuki evlilikte mesai saati uygulaması olmaz. Evliliklerde '24 saat kesintisiz destek' sırrı geçerlidir. Şu saatler arasında konuşulur, aksi takdirde şansını kaybettin, tarzı bir yaklaşım, sorunların büyümesinden başka bir işe yaramaz. Evlilik eşlerin gerekirse 24 saat birbirlerine madden ve manen desteği gerektiren bir müessesedir. Buradan 24 saat bir arada olunmalıdır, anlamı çıkartılmasın. Önemli olan ihtiyaç anında ihtiyaca cevap verebilme fedakarlığının ve olgunluğunun gösterilmesidir. Mesela eşlerden biri gecenin üçünde eşine sıkıntı veya heyecanını aktarma ihtiyacı hissediyorsa karşı tarafın bu talebi geri çevirmemesi gerekir. Veya birey gün ortasında eşine telefon ile konuşmak üzere vakit ayırmayı çok görmemelidir. Bu nevi davranışlar "Sen değerlisin" mesajını karşı tarafa gönderir. Unutmayın ki; eşinize ayırdığınız her bir dakika evlilik ve aile huzurunuza yansıyacaktır. Ve yine unutmayın ki eşinize vakit ayırmakla bir lütufta bulunmuş olmazsınız. Bu vakit ayırma davranışı evliliğiniz ve dolayısıyla sizin için de çok önemlidir.

Opt. Dr. Ayşe Uyar
Doç. Dr. Serpil Bozkurt

Sağlık Bakanlığı İstanbul Eğitim ve
Araştırma Hastanesi Kadın
Hastalıkları ve Doğum Kliniği

Hamilelikte nasıl beslenmeli? Nelere dikkat edilmeli?

Gebelikte beslenme rehberi

Gebelik, anne adayı olmak, eşine ve kendine benzer bir canlıyı vücutta taşımak çok özel ve sorumluluk isteyen bir süreçtir. Bebeğin büyümesi, sağlıklı olması, ruhsal, fiziksel, zihinsel yönden iyi gelişmesi annenin sağlığı ve beslenmesi ile doğru orantılıdır.

Annenin gebelik öncesi fiziksel gelişimini tamamlamış olması, besin depolarının yeterli olması ve doğum yaşı, hem bebeğin hem de annenin sağlığını koruyacak en önemli etkenlerdir. Çünkü bebek annenin besin yedeklerinden ve gebelik boyunca tükettiklerinden kendisi için lazım olanları seçip alarak büyür, beslenir.

Çocuğun bedensel ve zihinsel büyümesi, gelişmesi doğum öncesi dönemde annenin iyi beslenmesi ile başlar. Anne gebe kalınca beslenmesine uygun şekilde ekleme yapmazsa, kendi vücudundaki besin öğesi depolarını harcar. Bu depolar bitince kendi sağlığı bozulur ve bebeğini de yeterince besleyemez. Bu kez bebeğin büyümesi ve gelişmesi tam gerçekleşmiş olmaz ve bebek sağlıksız doğar. Hatta annenin gebe kalmadan önceki beslenme durumu da aynı şekilde hem anne hem bebek sağlığı açısından önemlidir.

Gebelikte beslenmeye dikkat edilmezse ne olur?

Gebe anne iyi beslenmez ise; bebek, annenin vücudundaki besin depolarını tüketmeye başlar. Böylece, anne ve bebeğin sağlığı tehlikeye girer. Bebekte; ölü doğum, erken doğum, düşük doğum ağırlığı, bedensel ve/veya zihinsel özürler; annede ise kansızlık, bacaklarda şişlik, yorgunluk, kemiklerde zayıflık görülebilir. Gebelikte beslenmedeki temel amaç; annenin fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak, annenin besin öğesi depolarını dengede tutmak, fetüsün normal büyüme ve gelişmesini sağlamak, emzirirken yeterli süt salımına imkan vermek olarak sıralanabilir.

Gebelik ve kafein

Kahve, çay, karbonatlı içecekler, alerji ve soğuk algınlığı için kullanılan ilaçlarda bulunur. Aşırı tüketimi; Erken doğum, düşük doğum ağırlıklı bebek ve anemi riskinin ortaya çıkmasına neden olur.

Gebeliğin gerektirdiği enerji ve besin öğeleri

Et, yumurta, kurubaklagiller:	Süt ve süt ürünleri:	Sebze ve meyveler:	Tahıl ve tahıl içeren besinler	Enerji veren yağ ve şekerler :
Beyin, kas, kemik ve dişlerin gelişimi ve kan yapımında görevlidir. Protein ve demir ihtiyacını karşılar.	Kemik, diş gelişimi ve büyüme ile görevlidir. Protein ve kalsiyum kaynağıdır.	Büyüme ve gelişme için vitamin ve mineralleri sağlar.	Kalori ve B grubu vitaminler içerdiklerinden büyüme ve gelişme için önemlidir.	Sadece enerji içerir ve enerji açığını kapatırlar. Bu besin gruplarını normal yaşantımızda olduğu gibi gebelikte de aynı özenle tüketmeliyiz.





Kalsiyum

Kalsiyum, bebeğinizin gebeliğin 8. haftasından itibaren oluşmaya başlayan kemik ve dişlerinin gelişimi için gerekli bir mineraldir. Gebelikte, normalde gerek duyduğunuz miktarın iki katı kadar kalsiyum gereklidir. Çünkü gebelik boyunca diş ve kemiklerden sürekli bir kalsiyum eksilmesi olmaktadır. Kalsiyum açısından zengin besinler peynir, süt, yoğurt ve yeşil yapraklı sebzelerdir. Ancak süt ürünlerinin yağ açısından da zengin olduğundan dolayı yağı alınmış süt ve yoğurdu tercih etmeniz daha doğru olacaktır. Brucella, tifo benzeri hastalıklardan korunabilmek için tükettiğiniz peynirin ve sütün hijyenik ve pastörize olmasına da özen gösterin.



C vitamini

C vitamini demirin bağırsaklardan emiliminde, vücudun hastalık etkeni mikroorganizmalara karşı bağışıklık direncinin artırılmasında ve metabolizmamızdaki pek çok biyokimyasal süreç için gerekli bir vitamindir. Düzenli bir şekilde beslenen gebelerde hap şeklinde vitamin alınması önerilmemektedir. C vitamini portakal, limon, kırmızı ve yeşil biber, domates, çilek, greyfurt, karnıbahar, lahana, brüksel lahanası gibi pek çok taze meyve ve sebzelerde bulunur. Vücutta depolanmadığı için her gün belli bir miktar alınmalıdır.

Folik Asit

Bebeğin merkezî sinir sisteminin gelişmesi için özellikle gebeliğin ilk haftalarından itibaren folik asit alınması çok önemlidir. Vücutta depolanmadığı ve gebelik süresince normalden fazlasına gerek duyulduğu için her gün alınmalıdır. Taze yeşil sebzeler folik asit kaynağıdır, ancak uzun süreli pişirmeler ve uzun süre bekleyen gıdalardaki miktarını azaltır. En çok ıspanak, yer fıstığı, fındık, karnıbahar, kepekli ekmekte mevcuttur. Doğal gıdalar gebenin folik asit açığını tam olarak kapatamayacağından ötürü gebeliğin ilk haftalarından itibaren hap olarak dışarıdan alınması uygun olacaktır. Gebelerde folik asit eksikliğine bağlı birtakım anormallikler çıkabilir.



Proteinler

Gebelikte artan protein gereksinimi karşılamak için kırmızı ve beyaz et, süt ve süt ürünleri, yumurta, balık, kuru baklagiller (fasulye, mercimek, barbunya..) gibi proteinden zengin besinler önerilir. Proteinler, hayvansal ve bitkisel proteinler olarak ikiye ayrılır. Hayvansal gıdalardaki yağ mümkün ölçüde alınarak, etin yağsız şekilde tüketilmesi önerilir. Ayrıca balıkta bebeğin zeka gelişimi üzerine olumlu etki yapar.



Lifli Gıdalar

Günlük beslenmenizin büyük bir bölümünü oluşturması gereken lifli (posalı) yiyecekler, gebelikte sık görülen kabızlığın ve bağırsak tembelliğinin önlenmesinde çok yararlıdır. Genellikle tüm sebze ve meyveler lif açısından zengindir. Her gün bolca yiyebilirsiniz. Kepekli besinler de lif içerir, ancak diğer bazı besinlerin bağırsaklardan emilimini azalttığından aşırı tüketilmemelidir. Lifli gıdalar en sık olarak kepekli ekmek, barbunya,, kayısı, kuru üzüm, bezelye, pırasa, esmer pirinç ve kuruyemişte bol miktarda vardır.



Gebelikte bulantı
Sabahları yataktan kalkmadan önce tuzlu bir bisküvi, kraker veya ekmek tüketilmesi bulantıyı azaltacaktır. Az az sık sık beslenerek alım arttırılmalıdır.

Gebelikte pika
Bulantı hissini azaltacağı görüşü ile toprak yeme olayıdır. Yetersiz beslenen annelerde sıklıkla görülür. Fe (demir) eksikliği anemisine neden olur.

Gebelik ve kabızlık
Kabızlık oluşumunu engellemek için posadan zengin besin (kepekli ürünler, sebze ve meyveler) ve sıvı tüketimini arttırmak, sık sık beslenmek önerilebilir.

Temel besin grupları ve alınması gereken miktarlar

Besin	Miktarı
Süt ve süt ürünleri	2 su bardağı süt veya yoğurt, 1 porsiyon peynir (2 dilim) veya 2 yemek kaşığı çökelek
Et, yumurta, kurubaklagiller	1 yumurta, 1 porsiyon et, balık, tavuk, hindi (60-90gm.), 1 porsiyon kurubaklagil yemeği (120gm)
Taze sebze ve meyveler	2 porsiyon pişmiş taze sebze, 3 porsiyon çiğ taze sebze, 2-3 adet orta boy meyve veya taze meyve suyu
Tahıllar	6-8 ince dilim ekmek, 1 porsiyon pilav veya makarna, 1 porsiyon çorba
Yağlar	3-4 silme yemek kaşığı sıvı yağ
Şekerler	1-2 tatlı kaşığı bal, reçel veya pekmez

Gebe anneler için 2000 kalorilik menü örneği

Sabah	1 bardak süt, 1 yumurta, 1 dilim peynir, 1 dilim ekmek, 1 domates, 1 salatalık, maydanoz, yeşil biber, dereotu vb.
Ara öğün	1 meyve, 1 bardak ayran, 1 ince dilim ekmek
Öğle	1 porsiyon etli kurubaklagil yemeği, 1 porsiyon pilav veya makarna 1 bardak ayran, 1 porsiyon salata, 1 orta dilim ekmek, 1 adet meyve
Ara öğün	1 dilim ekmek, 1 dilim peynir, domates ve salatalık, 1 adet meyve
Akşam	1 porsiyon et, balık, tavuk (sebzeli), 1 porsiyon zeytinyağlı sebze yemeği, 1 bardak ayran, 1 porsiyon salata , 1 orta dilim ekmek
Gece	1 su bardağı süt veya 1 porsiyon sütlü tatlı 1 porsiyon meyve

Kahvaltıda veya ara öğünlerde 5 zeytin, 1 tatlı kaşığı bal, pekmez, reçel tüketilebilir. 1 porsiyon meyve, kışın 1 orta boy elma, portakal yazın küçük bir salkım üzüm, ince bir dilim karpuz veya kavun, yarım muz yenilebilir.



FOTOĞRAF: AP

Gebelere yönelik beslenme önerileri ve dikkat edilmesi gereken kurallar:

- Doktora danışmadan ilaç kullanımı sakıncalıdır.
- Sigara (annenin yetersiz beslenmesine neden olarak bebeğin gelişmesini engeller) ve alkol (kullanımına bağlı olarak bebekte çeşitli sakatlıklara yol açabilir) kullanılmamalıdır.
- Şişmanlık söz konusu ise şekerli, unlu, yağlı besinlerden fazla tüketilmemesi gerekir.
- Gebelik başlangıcında kadının ağırlığı normal ise her ay ortalama 1-1,5 kg ağırlık kazanacak şekilde beslenmelidir.
- Yemekler düzenli öğünler şeklinde tüketilmeli, öğünler de azar azar, sık sık olmalıdır.
- İyotlu tuz kullanılmalıdır.
- Gerekliyse, su kaynatıldıktan sonra içilmelidir.
- Hazmı zor olan kızartılmış ve ağır yağlı besinlerden sakınılmalıdır.
- Çay yerine yemeklerden 1-2 saat sonra fazla olmamak şartıyla açık ve limonlu çay içebilir.
- Gebelikte kabızlık sık görülür. Bunu önlemek için düzenli bir beslenme uygunlamalı, taze sebze meyve, kuru erik, kuru kaysı vb. ile bunların kompostolarının tüketimi artırılmalıdır. Uzun süreli ve beslenme ile düzelmeyen kabızlıklarda doktora başvurulmalıdır.
- Bulantı ve kusmayı önlemek için sabah yataktan kalkar kalkmaz 1-2 tane tuzlu bisküvi veya benzeri kuru besinler tüketmeli, yemek sırasında su içmemelidir.
- Bulantı önleyici ilaçlar doktora danışmadan alınmamalıdır.
- Yeterli D vitamini alabilmesi için, uygun havalarda güneşten yararlanmalıdır.



FOTOĞRAF: REUTERS

Gebelikte alkol kullanımı bebekte çeşitli sakatlıklara yol açabilir

Anne adayı emzikli bir kadın ise ne yapmalı?

Emziklilikte anne süt salgılar. Bu süt annenin aldığı besinlerin ürünüdür. Bu nedenle yeterli miktarda süt yapımı için gerekli besinler annenin kendi ihtiyacına ek olarak düşünülmelidir.

- Emzikli kadınlar da gebeler gibi doktora danışmadan ilaç kullanmamalıdırlar. Çünkü bazı ilaçlar süte geçebilir ve bebek için sakıncalı olabilir.
- Anne emzirmeye istekli olmalıdır. Bu istek anne sütü salınımını artıran bir faktördür.
- Anne psikolojik yönden rahat ve huzurlu olmalıdır.
- Sık sık emzirme, meme bezlerini uyararak süt yapımını artırır.

Gebelikte karşılaşılan sağlık sorunlarının sebepleri nelerdir?

- Sık sık tekrarlayan enfeksiyonlar.
- Sık doğum yapma ve doğum sayısının fazla oluşu.
- Gebelik öncesi ve gebelik süresince anne beslenmesinin kötü oluşu.
- 18 yaşından küçük veya 35 yaşından büyük oluş.



Gebelere uzun süre beklemiş, doğal içerikli olmayan, konserve ve benzeri gıdalar da önerilmez.

Nelere dikkat etmeli?

- Öğünleriniz sık ve az az porsiyonlar halinde olmalıdır. Ne uzun süre aç kalın, ne de tıka basa midenizi doldurun.
- Aldığınız gıdaların taze olmasına dikkat edin. Konserve, beklemiş gıdalar ve içinde katkı maddeleri bulunan gıdalar yerine taze ve doğal olanları tüketmeye özen gösterin.
- Yediğiniz gıdalarda "çeşitliliğe" önem verin. Bu şekilde pek çok vitamin ve minerali almanız mümkün olacaktır.
- Aşırı yağlı, tatlı, baharatlı ve kalorili gıdalar yerine protein ve karbonhidrattan zengin, yağ oranı düşük besin öğelerine yönelin. Unutmayın ki önemli olan sizin kilo almanız değil bebeğin içeride yeterli şekilde beslenebilmesidir. Preeklampsi durumu veya riski varsa protein alımınızı artırmanız gerekebilir veya gebeliğe bağlı şeker hastalığı (gestasyonel diabet) söz konusu ise diyetisyeninizin önereceği şekilde kalori kısıtlamasına gitmeniz gerekebilir.
- Gebelikte dışarıdan hap olarak alınması gereken iki madde folik asit ve demirdir. Dengeli beslenebilen bir gebede bunların harici vitamin veya mineral alımı gereksizdir. Piyasada pek çok multivitamin adı verilen ve içinde pek çok vitamin ve mineralleri barındıran ilaç vardır. Bunlar çoğu hekim tarafından reçete de edilmektedir. Ancak son yıllarda yapılan bilimsel çalışmalar; gebelikte dışarıdan hap olarak alınan A, C, E vitaminleri ile magnezyum, kalsiyum, çinko, selenyum, bakır, flor gibi eser elementlerin gebelik üzerine herhangi bir olumlu etkilerinin olmadığını göstermiştir. Eğer gebeliğe bağlı bacak kramplarınız oluyorsa magnezyum, preeklampsi (gebelik zehirlenmesi) riskiniz varsa kalsiyumu ilave olarak doktorunuz size reçete edebilir.

Sentetik multivitamin hapları dengeli beslenemeyen gebelerde destekleyici olarak verilse de doğal gıdaların hiçbir zaman yerini tutmayacaktır.

■ Gebeliğin ilk aylarında yapılan "Toxoplasma testleri" sonucunda vücudunuz bu parazitle önceden hiç karşılaşmamışsa bazı önlemleri almanız şarttır. Özellikle kedi ve köpek dışkılarıyla bulaşan bu rahatsızlık gebelik döneminde ortaya çıkarsa bebekte ölümcül veya sakatlıklara yol açan problemlere neden olabilir. Toxoplasma özellikle iyi yıkanmamış sebze ve meyveler ile iyi pişmemiş çiğ etlerden geçer.

■ Toxoplasma'dan korunmak için; ellerinizi yemekten önce iyice yıkayın. Sebze ve meyveleri de tüketmeden önce uzun süreli yıkayınız. Evinizde kedi veya köpek besliyorsanız aşılarını ihmal etmeyin, onlara da çiğ et vermeyin ve yakın temastan kaçının. Çiğ veya iyi pişmemiş et ve et ürünlerinden kaçının.

■ Beslenmede suyu asla ihmal etmeyin. Günde en az 8-10 bardak su için. Yaz aylarında bu miktar 15 bardağa kadar çıkılabilir. Özellikle ileri aylarda kabızlık şikayeti varsa bol su içerek, kabuğu ile yenen meyveleri tüketerek, her öğünde sebze ile salataya yer vererek ve yürüyüş yaparak bu sorunun önüne geçebilirsiniz.

■ Günde 1-2 bardak süt içmeniz gebelikte ortaya çıkan kalsiyum kayıplarını yerine koymak içindir. Süt içemiyorsanız yoğurt veya ayran tüketiniz. Peynir veya çökelek de tüketebilirsiniz. Süt ve süt ürünlerinin pastörize olmasına dikkat edin.

■ Yemeklerde iyotlu tuz kullanın. Yüksek tansiyon varsa yemekleri az tuzlu pişirin. Son aylarda olan ödemlerin azaltılması amacıyla bu dönemlerde tuzu azaltın.

■ Genelde sabahları yataktan kalkınca başlayan bulantılarda bir dilim peynir, bir iki grissini rahatlık sağlayabilir. Özellikle gebeliğin ilk üç ayında olan bu bulantı ve kusmalardan kendinizi korumak için bu dönemde katı, kuru ve yağsız gıdaları tercih edin. Mutfak kokularından ve ağır parfümlerden uzak durun.



Günlük sıvı tüketimi çok önemlidir. Emzikli bir annenin süt, ayran, taze sıkılmış meyve suyu, limonata, ıhlamur, komposto suyu gibi sıvılardan günde 2-3 litre kadar tüketmesi süt salınımını artıracaktır.

Yetersiz beslenme, anne ve bebeği nasıl etkiler?

Gebelik süresince bebek iyi beslensin diye fazla ve dengesiz beslenmek doğru olmadığı gibi doğum sonrası eski görünüme ulaşmak için az yemek de doğru değildir. Temel prensip; içerdeki bebeğin yeterince yararlanacağı doğru ve dengeli bir beslenme olmalıdır.

Zayıflık:

Zayıflık yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı olarak gebelikte artan enerji ve besin öğesi gereksinimlerinin tam olarak karşılanmaması sonucu ortaya çıkar. Normal kilolu bir gebe ilk 3 ayda, her ay 1 kg; sonraki aylarda ise 1,5-2 kg ağırlık kazanmalıdır.

Şişmanlık:

Şişmanlık özellikle dengesiz ve tek yönlü beslenmeye veya aşırı besin tüketimine bağlı olarak oluşan bir sağlık sorunudur. Şişmanlık doğum sırasında hem anne, hem de bebek için çeşitli güçlüklere ve sorunlara neden olabileceğinden istenmeyen bir durumdur. Gebelik süresince kadının 9-14 kg alması normal kabul edilir. Ağırlık alması 9 kg'dan az olduğunda zayıflık, 14'kg dan fazla olduğunda ise şişmanlık ortaya çıkar.



Osteomalazi:

Gebelik süresince artan kalsiyum ve D vitamini gereksinimi karşılanamadığında kemiklerden kalsiyum çekilmesi nedeniyle kemik yumuşaması ile belirlenen osteomalazi hastalığı ortaya çıkar. Ayrıca böyle durumlarda diş çürüklüğü görülme riski de artar.

Anemi (kansızlık)

Gebelik döneminde vücudun demir ihtiyacı arttığından demir emilimini azaltan etmenlerden kaçınılmalıdır. Örneğin;

- Yemek arasında çay içilmemeli
- Demir içeriği yüksek besinlerle birlikte, mutlaka C vitamini içeren besinlerin alınmasına özen gösterilmeli,
- Etli ya da kuru baklagilli yemek ile taze salata ya da meyve tüketilmeli,
- Mayalandırılmadan yapılmış ekmek tüketiminden sakınılmalıdır.

Ayrıca sindirim sistemi bozuklukları ve parazitler, bulantı ve kusma anemiye neden olan etmenlerden bazılarıdır.

Gebelik toksemisi (Gebelik zehirlenmesi)

Gebelik toksemisi denilen rahatsızlık ise yetersiz ve dengesiz beslenen kadınlarda daha sık görülür. Yüksek tansiyon, göz kapaklarında, ayak ve ayak bileklerinde ödem, baş ağrısı, kulaklarda uğultu, bulanık görme, şiddetli bulantı ve kusma ile ortaya çıkar. Hastanın vücut ağırlığı genellikle olması gerekenden fazladır. Vücutta su ve tuz tutulması vardır. Hemen tedaviye alınmayan vakalarda bebek kaybedilebilir.

Asıl nedeni yetersiz iyot alımı olan guatr, hormonal değişikliklere bağlı olarak tiroid bezindeki bozukluklar nedeniyle hamile bayanlarda da görülebilir.

“Kara kedi geçti eyvah!” diyerek o günün uğursuzluklarla geçeceğini inanmak yanlış bir düşüncedir. Çünkü İslam’da uğursuzluk yoktur.

■ **AHMED ŞAHİN**

Uğurluluk var uğursuzluk yoktur

Bazı komşuları fal baktırıyorlarmış. Falda, falanda ve filanda uğursuzluk vardır, uzak durun, diye tembihte bulunuyorlarmış. Halbuki kendilerinin onlardan uzak kalmasına imkan yokmuş, bize sordukları şuymuş:

— Bazı insanlarda, bazı yıldızlarda, kuşlarda ve hayvanlarda.. uğursuzluk olur mu? Olursa insana zarar verir mi?

Efendim, önce bu konuya ait temel hükmü arz edeyim. Sonra bu temel hükümden siz cevabınızı bulup çıkarın. Doğrusu bu olsa gerektir.

Bu konuda kaide şudur:

- İslâm’da tefe’ül vardır, teşe’üm yoktur.

- Ne demek mi tefe’ül ile teşe’üm?

- Arz edeyim.

Tefe’ül: Herhangi bir şeyden uğur çıkarmak, hayra yormak, iyiliğe işaretler bulmak...

Bunda isabet etmese de, hayra yorduğu şeylerden bu mânâlar gerçekte çıkmasa da bir mahzur olmaz. Çünkü sonuç kötü değil, iyidir. İyiliğe sebep olmakta mahzur söz konusu olmaz.

Teşe’üme gelince: O, bunun tam aksinedir. Yani herhangi bir şeyden uğursuzluk mânâsı çıkarmak, ziyan geleceğini vehmetmek, kötülük ulaşacağını zannetmek... Evhamı büyütüp her türlü kötülüklere zemin hazırlayacağını iddia ederek korku ve endişe meydana getirmek...

Böyle bir düşünce hem caiz değildir. Hem de hiçbir şeyin yaratılışında böyle bir uğursuzluk ve kötülük söz konusu olmaz. Allah (cc) hiçbir şeyin içine uğursuzluk koyarak yaratmamıştır.

Tefe’ül ile teşe’üme şöyle bir misal de verebiliriz:

Yolda giderken önünüzden geçen bir kediyi görünce,

- Peygamberimiz, kediyi severdi, inşaallah yolumuzda uğur vardır, diye tefe’ül etmekte bir mahzur olmaz.

Ama bunu kötüye yorumlayarak:

UĞUR

- Eyvah, kedi geçti, kim bilir ne uğursuzluk gelecek başımıza!. diye evham etmek caiz olmaz. Çünkü bu bir teşe'üm'dür. Teşe'üm ise caiz değildir.

Ormanda giderken önünden tilki geçerse kötülüğe, tavşan geçerse iyiliğe yoranlar olur. Her ikisinin de gerçekle bir ilgisi bulunmadığı halde iyiliğe yormakta mahzur olmaz, kötülüğe yorum yapmak caiz değildir. Fayda yoktur.

Nitekim damda güvercin ötmesinde hayır olabilir, diye düşünmekte mahzur olmadığı halde, baykuş ötmesinde uğursuzluk olduğuna inanmakta hem mahzur var, hem de günah... Çünkü baykuşun ötmesi ne bir şerre vesile olabilir, ne de bir hayra. Hayır da, şer de doğrudan doğruya Yaratıcı'nın tasarrufundadır. Takdirindedir. Kuşlar, kurtlar ne hayrı bilir, ne de şerri. O idrak, insana mahsustur.

Birisi der ki:

- Ben Aişe validemizden duydum. Dedi ki:

"Atta, kadında, silahta uğursuzluk vardır!"

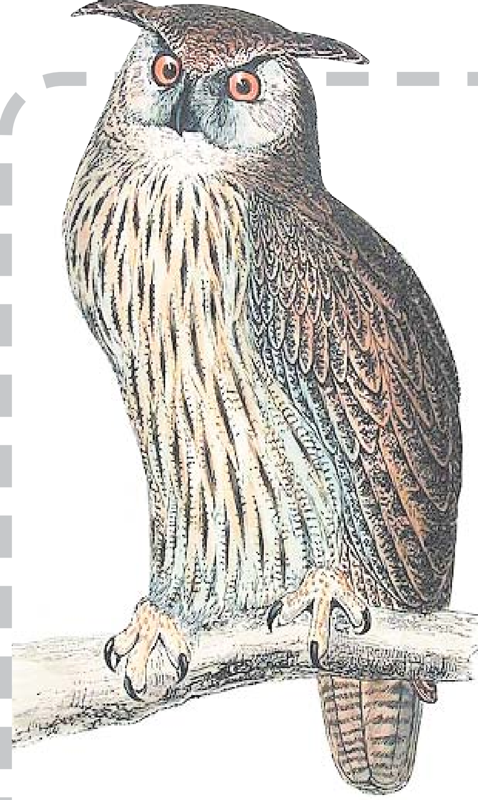
"Dinleyenlerden biri bunu pek sıhhatli bir işitme olarak görmez de gidip Aişe validemize bizzat sorar:

- Valide, sen, atta, kadında, silahta uğursuzluk vardır, dedin mi?

Aişe validemiz hemen yanlışı düzeltir ve der ki:

- Kim nakletmişse yanlış nakletmiş. Sözün başını duymamış. Ben dedim ki:

- Yahudiler derler ki; atta, kadında, silahta uğursuzluk vardır. İslâm'da uğursuzluk yoktur.



Ne hayırdır, ne şer; bir kuş öttü hepsi o kadar

Kuşlardan kötülük işareti çıkaranlardan biri, gölgesinde oturduğu ağacın başında bir kuş ötünce ansızın ayağa fırlayıp söylenmiş:

- Hayırdır inşaallah!

Durumu gören İbni Abbas Hazretleri tebessüm etmiş:

- Ne hayırdır, ne şer. Bir kuş öttü hepsi o kadar, demiş.

Böylece bir kuşun ötüşünden, uçuşundan, dama konuşundan uğursuzluk çıkarmanın yersizliğini ifade etmiş.

Bu gibi olaylarda tefekkür sahibi Müslümanlar, uğursuzluk adına değil de, varlıkların kendilerine göre zikir ve tesbihte bulunmaları mânâsına bakar. Bu anlayışla düşünür varlıkların durumlarını.

Alçaktan uçarken büyük bir kaza atlatıp ölümden dönen genç adam karşımda oturuyordu. O şimdi fikir ve inanç olarak alçaktan uçuyordu.

■ **PROF. DR. MUSTAFA NUTKU**

Alçaktan uçma irtifa kaybeder, çakılırsın!

Gece karanlığında, o dalgalı denizde, kendimi bir an için sanki çelikten büyük bir balığın karnındaymış gibi hissederek yaptığım o vapur seyahati, bana Hz. Yunus (as)'un kıssasını hatırlattı. O, peygamberdi ve yüzbin kişilik Ninova halkına tebliğle vazifeliydi. Ben, peygamber değildim, fakat peygamberlerin izindeydim; benim de tebliğ mükellefiyetim vardı ve karşımda benden tebliğ bekleyen bir adamla birlikte, birkaç saatlik bir vapur yolculuğu yapıyordum.

Kullandığı küçük bir sivil uçakla alçaktan uçarken büyük bir kaza geçirip ölümden çok zor kurtulmuş olan otuz beş yaşlarındaki bu genç adam, Adalar'dan Kabataş'a giden İstanbul Şehir Hatları vapurunun, ikimizden başka kimsenin olmadığı bir salonunda karşımda oturuyordu ve şimdi bedenen olmasa da, fikir ve inanç bakımından tehlikeli bir şekilde "alçaktan uçuyor"du. Ben, onun bu tehlikeli "alçaktan uçuşu"nu fark etmiş; ona ikazla irtifa kazandırmaya ve öncekinden daha büyük bir kaza ile bu defa ebedî hayatını kaybetmesini önlemeye çalışıyordum.

Hayat hikayesini dinleyince; "-İnsanlar bu imtihan dünyasına sadece bir defa gönderilirken, sen sanki gitmiş de bir defa daha gelmişsin. Böyle ikinci defa geliş herkese nasip olmaz, bunun kıymetini bil!" dedim.

Hemen; "-Benim kalbim temiz.." diye cevap verdi ve arkasından ilave etti: "-Allah beni çocuklarıma bağışladı.."

Ben; "-İyi, güzel de.." dedim, ve devam ederek; "-Mesele sadece bundan mı ibaret? Bu meselenin başka üzerinde durulacak yönleri yok mu? Bu söylediklerin çok ağızlarda dolaşıyor, ama bunlar ne demektir? Üzerinde durup düşünmek lâzım değil mi? İnsan bu dünyaya kendi isteği ile gelmemiş, ona yaşadığı bu hayatı anası babası da vermemiş; Allah (cc) tarafından bir vazife ile bu dünyaya gönderilmiştir. Ömür boyu bu vazifesini yapmayıp, ömrünün sonunda Allah (cc)'ın huzurunda '-Benim kalbim temiz..' dese, cezadan kurtulabilir mi? Asker-

Uçakların alçaktan uçuşu tehlikelidir. İnsanlar da alçaktan uçarak kendilerini tehlikenin kucağına atmamalı.



FOTOĞRAF: AFP

lik yapmış olanlar askerlikten verilecek misallerle bu meseleyi daha iyi anlayabilirler. Bir vazife ile komutanı tarafından bir yere gönderilen asker, o vazifesini yapmadan, döndüğünde; 'Benim kalbim temiz..' diyerek kendini savunmaya kalkması komutanı tarafından kabul edilebilir mi?" diye sordum. Askerlik yapmış olan muhatabım, bu soruma derhal: "En az on gün hapis cezası alır.." cevabını verdi.

Onun bu cevabı üzerine ben devam ettim; "Mademki, dünyadaki bir komutanı, böyle bir savunmayı kabul etmiyor; bu insana bir misal olup 'Kumandan-ı Akdes' (En kudsî kumandan) olan Allah (cc)'ın da kabul etmeyeceğini insanın düşünebilmesi icap eder. Böyle geçersiz bir savunma kabul edilmeyip dünyadaki komutandan hapis cezası alınıyorsa, 'Kumandan-ı Akdes'in de böyle bir savunmayı kabul etmeyeceğinden ve bunun neticesinde vereceği cezadan niçin korkulmuyor?" diye sordum.

Bu soruma; "Allah âdildir…" cevabını, belki de başka verebileceği cevap olmadığı için, vermek isteyince bu defa adaletin tarifini kendisine hatırlatmam icap etti:

"Allah tabii ki, âdildir ve adaletin en yüksek mertebesindedir. Adl, O'nun en büyük isimlerindendir. Fakat, adalet hak sahibinin hakkını ve -salâhiyetli ise- suçlunun da cezasını vermeyi icap ettirir."

Konuşmamız, yolculuğumuz boyunca bu çok mühim mevzular üzerinde devam etti. "Bütün gelecekler yakındır." sözünde belirtildiği gibi, bizim bu mühim mevzular üzerindeki konuşmamız da, vapurun Kabataş iskelesine yanaşmasıyla sonuna gelmişti. Okumayı sevdiğini söyleyen muhatabıma yol boyunca söylediklerimi teyit ve takviye eden kitapçıklardan da verdim. Ayrılırken, sözlerimi iyi düşünmesini ve verdiklerimi dikkatle okumasını söyledim; bu hususta bana söz verdi.

Alçaktan uçarken kullandığı uçağıyla büyük bir kaza yaparak ölümden çok zor kurtulmuş olan vapurdaki o genç yol arkadaşım, bazen hatırıma geliyor. O vapur yolculuğunda ısrarla dikkatini çekmeye çalıştığım hususlar ve yaptığım ikazlardan sonra, fikir ve inanç bakımından şimdi hangi irtifada olduğunu merak ediyorum.

Onun sözlerine benzeyen sözleri manâsını derinlemesine düşünmeden sarf etmek ve kendi kendilerini muhakeme ile beraat ettirip kendi kurtuluş fermanlarını kendileri vermek bakımından etrafımızda benzerleri çok fazla olanlar artık "alçaktan uçmamayı" düşünmeliler.

Çobançeşme Mh. Kalender Sk. No: 21 Y.Bosna/İstanbul
dr.can@zaman.com.tr

Sevgi dozunda gerek

Kübra, Bursa
17 yaşında lise son öğrencisiyim. ÖSS'ye sözelden gireceğim. Bursa'da 3 bölüm var. Fakat çok puan istiyor. Girmem imkansız gibi. Babam ise 'Başka şehre kesinlikle göndermem.' diyor. Bir de sebepsiz ağlamalarım oluyor. Çok yalnızım. Lütfen bana bir çözüm bulun.

Dr. Can
Değerli kızım…
1) Eğer babanın göndermemesi sana olan güvensizliğinden ise; bunda da haklıysa sen Bursa'da da yaramazlığını yaparsın. Kaldı ki, böyle bir durumdan sorumlu olan ebeveyndir. Yetiştirme tarzlarındandır.
2) Senin özgüvenine olan güvensizlikse, mes'uliyet yine onlarındır; ama bıraksınlar başka bir şehirde özgüvenini elde edesin.
3) Maddi sorunlardansa Bursa'da olmakla, başka üniversiteler çok farklı değildir. Ayrıca bu işin bursu, kredisi, vakıf, dernek yardımları vs. si var. Her gittiğin şehirde merhametli insanların himmetleriyle oluşturulmuş resmi yurtlar, yuvalar mevcut. İşsiz ya da parasız olmak ayıp değildir. Hatta çalışır para da kazanabilirsin. Zaten birkaç yıl sonra mesleğini ve işini ele alıp ailene katkıda da bulunabilirsin.
4) Eğer "sevgi"sinden göndermiyorsa, seninle hangi şehire gidiyorsan gelmeli. Ya da sık sık telefon edip, ziyaret etmeli. Ama bu kadar sevgi güzel olsa da senin meziyetlerine ket vuran ve özgüvenini güdükleştiren tarzda olması sana zarar verebilir. 1980'li yıllarda İzmir Atatürk Lisesi Müdürü çok şefkatli bir insandı. 80'lik annesini bir gün sevgiyle bir kucaklamış, bizim de çok sevdiğimiz annesinin birkaç kaburgasını kırmıştı. Dozunda sevgilerle.

Değerli okuyucularımız

Bazı mektuplar konuları itibarıyla özel teknik ve taktik gerektiriyor. Bazıları ise daha önce yayınlanmış oluyor veya mevzu gereği gizlilik icap ediyor... Bir kısmı ise zamanlama gereği yayına verildiğinde sıranın uzunluğu sebebiyle anlamını yitiriyor. Bu yüzden aşağıda isim-rumuz ve/veya şehir isimleri verilen okurlarımızın sorunlarını kısa olarak hatırlatan mektuplarını açık adresleri ve olabilirse telefonlu olarak tekrar göndermelerini arz eder, vesilesiyle sağlıklı günler dilerim.

ST. Ankara, KM. Adana, ML. Manisa, H. Sonakalan, İsimsiz / Çanakkale, Seleme B.K. Kayseri, F.T/ K. Maraş, Mersinli Müslüman, Mezitli, Aynur Tepe / İstanbul, Yalnız Düşler/ Balıkesir, O.K/ İstanbul, M.G/Denizli, Habibe Yavuz/Afyon, Hülya İnce/Ümraniye, Hayat/Ankara, Dilek M. İstanbul, R.L. Ankara, Züleyha/ Feriköy, Esra Uçar/ Aydınlık Evler, Sevim Şentürk/ Ankara.

FOTOĞRAF: MUSTAFA KİRAZLI



İnancın rüzgârı

Pürlen, Manisa
18 yaşında lise son sınıf öğrencisiyim. ÖSS'ye gireceğim. Problemim karamsar olmak. Dershanedeki bir denemede biraz düşük bir puan alsam dünyam kararıyor. Kazanamazsam ailem ve çevremin güvenini sarsarım diye endişe ediyorum. Tek ihtiyacım kendime güven ve umut. Lütfen bir şeyler yazın.

Dr. Can
Sevgili Pür(telaş)len... Her ÖSS öğrencisinin bu tüp karamsarlıkları olabilir. Esas itibarıyla hiç sorunum yok, korkmuyorum ve telaş etmiyorum diyen adaydan korkmak lazım. Belli ki kendine ve çevrene karşı büyük sorumluluk taşıyorsun. Evvela; telaş etme, panik yapma, etraftan gelen ses, saz ve sözlere kulaklarını tıka.

Saniyen; (ikinci olarak) gözlerine at gözlükleri tak. Yani sadece hedefini gör ve inan.

Salisen; (üçüncü olarak) tam bir dikkat ve odaklanma ile ve iyi bir motivasyonla hedefine kilitlen...

Rabian; (dördüncü olarak) biraz hırs yap, azmet ve gayret et. Yine bir at gibi çatlayıncaya dek değil; ama yılmadan çalış.

Hamisen; (beşinci olarak) ebeveynin ve çevrendekilerin ancak ÖSS'de kazanırsan seni sevecekler diye bir şey yok. Sen doğduğundan bu yana seni seviyorlar... Kundaktayken, seni ileride ÖSS'yi kazanırsa şartıyla sevmediler...

Sen onların kızlarısın ve sevgili evlatlarısın diye seviyorlar. Ama ÖSS'yi kazanırsan sevgileri değişmez, senin adına sevinirler o kadar. İçini rahat tut. İnancının ve azminin rüzgârı seni üniversiteye götürecek. Bunu hak ediyorsun Pürlen.

ailem test

hangisi doğru?

1. Vücutta depolanmadığı için her gün düzenli bir şekilde alınması gereken vitamin hangisidir?

a) D vitamini
b) E vitamini
c) A vitamini
d) C vitamini

2. Cömertlik damarları kapalı insan için Süleyman Hilmi Tunahan ne önerir?

a) Boşuna uğraşmayın, kendi haline bırakın.
b) Ondan yardım etmesini istemeye devam edin.
c) Vereceğiniz yardımı ona "şuraya şu yardımı veriversen" diyerek onu vermeye alıştırın.
d) Yardım etmiyorsa siz ona yardım edin.

3. Bir Müslüman'ın inancının gereği olarak yerine getirdiği bütün ibadetler birer ..... dir. Boşluğa ne yazmalıyız?

a) Amel
b) Namaz
c) Zekat
d) Hac

4. Bulantı ve kusmayı önlemek için sabah yataktan kalkar kalkmaz ne yapmalı?

a) 1-2 tane tuzlu bisküvi veya benzeri kuru besinler tüketmeli, yemek sırasında su içmemeli
b) Sabah egzersizi yapmalı
c) Kahvaltıyı mümkün olduğunca geç yapmalı
d) Kalkar kalkmaz su içmeli.

5. Gebelikte dışarıdan hap olarak alınması gereken iki madde aşağıdakilerden hangileridir?

a) Folik asit ve demir
b) C vitamini
c) E ve A vitamini
d) Hiçbiri

6. Aşağıdakilerden hangisi demir emilimini azaltır?

a) Adaçayı
b) Zencefil
c) Ihlamur
d) Çay

boşlukları doldur

1. Kalsiyum açısından zengin besinler ...., ..., ..., ... dir.

2. İslam'da .... yormak vardır, ... yoktur.

doğru yanlış

1. Münasebetsiz insan sınırlarını bilmeyen insandır.

D Y

2. Evlilik aynen bir iş gibidir. Konuşma saatlerinizi de bu mesaiye göre ayarlamalısınız.

D Y

3. Gebe anne iyi beslenmez ise; bebek, annenin vücudundaki besin depolarını tüketmeye başlar.

D Y

CEVAPLAR

HANGİSİ DOĞRU
1. d, 2. c, 3. a, 4. a , 5. a, 6. d

BOŞLUKLARI DOLDUR
1. Peynir, süt, yoğurt, yeşil yapraklı sebzeler
2. Hayra, uğursuzluk çıkarmak

DOĞRU-YANLIŞ
1. Doğru. 2. Yanlış, evlilikte mesai uygulaması olmaz. 3. Doğru